

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR
GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS
TIPE 2 DI PUSKEMAS BELIMBING
PADANG TAHUN 2025**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



Oleh

Rada Sukma Putri
2114201140

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Rada Sukma Putri

Nim : 2114201140

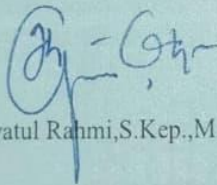
Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Pengaruh Senam Kaki terhadap penurunan Kadar Gula Darah
pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskemas
Belimbing padang tahun 2025

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar
Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi
Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2025

Pembimbing I



(Ns. Hidayatul Rahmi, S.Kep., M.Kep)

Pembimbing II



(Ns. Vania Aresti Yendrial, S.Kep., M.Kep)

Disahkan Oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

Universitas Alifah Padang



(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D)

PERNYATAAN PEGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Rada Sukma Putri

Nim : 2114201140

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Pengaruh Senam Kaki terhadap penurunan Kadar Gula Darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskemas Belimbing padang tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji seminar hasil pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2025

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

(Ns. Hidayatul Rahmi, S.Kep., M.Kep)

(.....)

Pembimbing II

(Ns. Vania Aresti Yendrial, S.Kep., M.Kep)

(.....)

Penguji I

(Ns. Willady Rasyid, M.Kep, Sp. Kep. MB)

(.....)

Penguji II

(Ns. Revi Neini Ikbali, S.Kep., M.Kep)

(.....)

Disahkan Oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

Universitas Alifah Padang

(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D)

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
Skripsi, Agustus 2025

Rada Sukma Putri

PENGARUH SENAM KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS BELIMBING PADANG TAHUN 2025

xii + 54 Halaman + 8 Tabel + 9 Gambar + 14 Lampiran

ABSTRAK

Banyak pasien Diabetes Melitus yang memiliki kadar gula darah tidak terkontrol akibat pola hidup tidak sehat dan pengelolaan penyakit yang belum optimal karena kurangnya pengetahuan pasien tentang terapi komplementer untuk menurunkan kadar gula darah. Salah satu terapi komplementer yang dapat membantu menurunkan kadar gula darah adalah senam kaki. Namun, praktik senam kaki masih jarang dilakukan di puskesmas untuk kelompok Diabetes Melitus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Belimbing Padang tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi eksperimental one group pre-test dan post-test*. Penelitian dilaksanakan pada Maret–Agustus 2025 dengan jumlah sampel 28 orang, menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata kadar gula darah sebelum senam kaki adalah 250,71 dan setelah senam kaki rata-rata kadar gula darah menurun menjadi 234,79. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai *p value* = 0,000 ($< 0,05$).

Kesimpulannya, terdapat pengaruh senam kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. Disarankan kepada Puskesmas Belimbing untuk membina kelompok senam kaki sebagai sarana aktivitas fisik dalam pengendalian gula darah.

Daftar Bacaan : 42 (2020-2024)

Kata Kunci : *diabetes melitus, kadar gula darah, senam kaki*

UNDERGRADUATE NURSING PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES AND INFORMATION TECHNOLOGY
ALIFAH UNIVERSITY PADANG
Skripsi, August 2025

Rada Sukma Putri

THE EFFECT OF FOOT EXERCISES ON REDUCING BLOOD SUGAR LEVELS IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS AT BELIMBING PUBLIC HEALTH CENTER IN PADANG IN 2025

xii + 54 Pages + 8 Tables + 9 Figures + 14 Appendices

ABSTRACT

Many patients with Diabetes Mellitus have uncontrolled blood glucose levels due to unhealthy lifestyles and suboptimal disease management, which is partly caused by a lack of patient knowledge about complementary therapies for lowering blood glucose levels. One complementary therapy that can help reduce blood glucose levels is foot exercise. However, foot exercise is still rarely practiced in public health centers for Diabetes Mellitus groups. This study aims to determine the effect of foot exercise on reducing blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus at Belimbing Public Health Center, Padang, in 2025.

This research employed a quantitative method with a quasi-experimental design using a one-group pre-test and post-test approach. The study was conducted from March to August 2025 with a sample of 28 participants, selected through purposive sampling. Data were collected using observation sheets, and data analysis was carried out using univariate and bivariate methods.

The results showed that the average blood glucose level before foot exercise was 250.71, and after foot exercise, the average blood glucose level decreased to 234.79. The paired sample t-test indicated a p-value of 0.000 (< 0.05).

In conclusion, foot exercise has a significant effect on reducing blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus. It is recommended that Belimbing Public Health Center establish a foot exercise group as a form of physical activity to support blood glucose control.

Reading List: 42 (2020-2024)

Keywords: *diabetes mellitus, blood sugar levels, foot exercises*